

省政协来通开展专题调研

晚报讯 近日,省政协副主席、党组副书记杨岳率调研组来通,围绕“适应人口结构变化,高标准建设教育强省”开展专题调研。市委书记吴新明、市政协主席黄巍东参加活动。

在如皋市实验初中、江苏省如皋中学、南通经济技术开发区星湖小学等地,调研组一行实地察看校园环境,详细了解课程设置、教师队伍建设、特色教育品牌打造等情况,并与师生交流互动。调研组对南通落实“双减”政策、办好人民满意教育等方面取得的成效表示肯定,

希望南通深入研究人口结构变化趋势,及早谋划、优化布局,更好发挥基础教育优势,推动教育均衡发展,全方位提升教育质量和服务水平,构建全面发展教育体系,关心关爱学生的学习和生活,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

在江苏省如皋中等专业学校,调研组一行实地考察汽车运用与维修、机电技术应用等实践教学现场。在详细了解专业设置、就业前景、产学研合作、学生升学通道等情况后,调研组希望学校面向本地

发展的实际需求,坚持产教融合、校企合作,完善育人机制,为地方经济社会发展培养更多高技能、应用型人才。

南通大学是江苏高水平大学建设高峰计划建设高校。调研组一行考察校史馆、工程训练中心、实验室等地,了解学校发展沿革、科研教学等情况。调研组充分肯定南通大学办学成效,希望学校紧密围绕国家战略和区域发展需求,促进教育链、人才链与产业链、创新链紧密结合,让高校科研成果加快走出实验室、实现就地转化,更好赋能高质量发展。

记者朱文君 范译

晴天持续放送 本周最高气温直冲30℃ 昼夜温差拉大,早晚出行备件薄外套

“小俞聊天气”

晚报讯 春姑娘“任性”,变脸速度也挺快。前天还“哭哭啼啼”,昨天又春暖花开。放眼未来一周,一改上周多变的天气格局,大多是和昨天一般的好天气。

从市气象台发布的一周天气趋势来看,新的一周内,除15日局部有阵性降水过程外,其余时段以晴到多云天气为主。具体预报:13~14日晴到多云,15日多云到阴、局部有阵雨或雷雨,16~18日晴到多云,19日多云。

阳光在线的时间长了,气温就会“噌噌”往上蹿。本周最高气温30℃左右,出现在18日白

天;最低气温12℃左右,出现在16日早晨。需要注意的是,天气好了,昼夜温差也容易拉大,大家早晚出行最好还是穿一件薄外套,白天注意防晒补水,易过敏人群在外记得做好防护。

风力方面,新一周风向以东南风为主,风力一般为陆上4级左右、沿江江面4~5级、沿岸海区5~7级。

【今明后三天天气预报】
13日:多云转晴,西南风转东南风3~4级,气温13℃~27℃;
14日:晴转多云,偏南风4级左右,气温15℃~28℃;
15日:多云到阴,局部有阵雨或雷雨,偏南风转偏北风4~5级阵风6级,气温15℃~24℃。

记者俞慧娟

(合作单位:南通市气象局)

规范管理南通市民体重 “减重一万斤”活动启幕

晚报讯 昨天上午,2024南通市全民营养周、南通市“减重一万斤”活动在南通市妇幼保健院启动。

此次活动持续半年,将招募1000名以上参与者,通过多种方式,让其掌握科学控制体重的方法,形成健康的生活方式。

本次活动实施主要包括:膳食调查、项目检测、营养干预、药物干预、运动干预

等。干预前,将进行身高、体重、血压、心率、人体成分测定等检查;干预中,将跟踪每日体重,定期监测腰围、腰臀比、人体成分;酌情记录血糖、血压、心率、血脂、肝肾功能、血糖及血清胰岛素、性激素等指标。同时,酌情使用高蛋白饮食、生酮饮食、低能量饮食等饮食控制方法,以及“8+16”“5+2”等轻断食方法。此外,提倡每日完成基础运动量常

规散步1万步,还可结合对象情况酌情安排一定的体力劳动或者专项训练。

南通市妇幼保健院营养科副主任医师王宏星分享道,“减重一万斤”活动是该协会规范管理南通市民体重的“首秀”,希望通过活动引起广大市民对体重控制和形体塑造的重视。同时,让他们知道肥胖的危害和肥胖管理的重要性,以及如何进行体重管理。 记者汤蕾

视觉盛宴

11日,俄罗斯著名现代舞团托迪斯舞团在更俗剧院为通城观众献上了一场力与美的视觉盛宴。舞者们的精湛技艺和深情演绎,将观众带入了一个充满梦幻与激情的艺术世界。 记者徐培钦



从摆渡船到水泥桥

今年五一期间,我到朋友家玩,路过三元桥东文峰路东的一座八窑河桥,桥上人来人往,好不热闹。该桥虽短但宽,宽约18米,这是文峰路连接文峰北苑等居民住宅区的一条重要通道。但改革开放前,这里根本不是这模样,那时这里根本没有桥,只有摆渡,说来话长。

我是20世纪60年代初在通师一附上的小学。记得小学四年级到六年级间,每到夏收和秋收的季节,学校总要安排我们到当时的工农公社各大队进行支农劳动。夏收时帮助农民收麦子,秋收时帮助农民收稻子、拾棉花。我所在的班级被安排在如今靠八窑河桥南边不远的工农公社厂北大队进行支农劳动。

每次支农劳动由老师带队。我们排队从学校出发,途经三元桥,向

东,到八窑河坝头南进行摆渡,然后过河到南边上岸。这河不宽,只有不到20米,但因当时没有桥,多年来一直靠摆渡。那小小的渡船就是唯一的交通工具,靠一根铁丝维持。那船很小,一次只能乘10多人,全班的同学全部渡完上岸要分好几次。那时就有些同学嘀咕:“这里要是能造座桥就好了,既省事又安全。”在那时,这仅是个美好的梦想,是改革开放让梦想成真。

我小学毕业后离开了通师一附,然后上中学,参加工作,平时走不到那里。多年来,一直不知八窑河渡口发生的变化,渐渐地也将这段旧事抛诸脑后。

如今,当我骑电动车到朋友家做客时,才发现文峰路大变样。从三元桥下来,经文峰路向东约500米就到了原先摆渡的渡口,那渡口及渡船早已被宽阔的水泥桥所代替。此时,我的脑海中还在努力回忆摆渡时的情景,可一点痕迹也找不到了。我问起那里一位姓李的80多岁大爷:“渡船何时改为水泥桥?”李大爷笑着说:“已改掉几十年了。”那桥的南侧也早已不是农村厂北大队了,而是建成了文峰北苑等居民住宅区及超市、饮食店等。

改革开放以来,我国加大经济建设,人民生活水平有了很大提高。就拿我们南通来说吧,自1979年以来,南通乘改革开放的东风,加大招商引资,加强基础及交通建设的力度,先后建成了苏通大桥、沪苏通大桥等一批大桥。南通有了机场,地铁也早已通车。南通彻底摘掉“难通”的帽子,实现了名副其实的“畅通”。从八窑河上多年用小木船摆渡到建成宽阔水泥桥这点就可看出改革开放以来南通发生的巨变。

苏强

